



# Vierkamp

27 november 2010, Sportcentrum Galgenwaard Utrecht

17 augustus 2010

Beste sportvrienden,

De Stichting Bechterew in Beweging doet in 2010 iets nieuws, de Bechterew Vierkamp. Hierbij combineren wij, de voor Bechterew patiënten zo belangrijke, beweging met het uitproberen van vier verschillende sporten:

- Volleybal met een lichtere bal
- Tafeltennis
- Badminton
- Volleybal met een strandbal

De Vierkamp vindt plaats op 27 november 2010 in Sportcentrum Galgenwaard te Utrecht. De organisatie en verzorging van de dag is zoals je gewend bent van de Stichting geheel compleet, inclusief warming-up door onze ambassadrice Annamarie Thomas.

### **Deelname:**

- Deelname is uitsluitend mogelijk voor mensen met de ziekte van Bechterew.
- We willen graag dat iedereen kan meedoen, je kunt zich dus individueel inschrijven.
- Er wordt gespeeld in teamverband. Teams worden op de dag van de Vierkamp samengesteld tijdens de ontvangst. Mensen die graag samen willen spelen, moeten zich tegelijkertijd aanmelden bij de stand van de Stichting.

### **Datum en locatie:**

- Het toernooi wordt gehouden op zaterdag 27 november 2010, in Sportcentrum Galgenwaard Utrecht, Herculesplein 341, 3584 AA Utrecht.
- In dit welbekende sportcomplex van ons volleybaltoernooi, hebben wij de beschikking over ruim voldoende speelvelden en er is een uitgebreide horecavoorziening.

### **Voorlopig Programma:**

- 09.30 uur ontvangst en teamindeling
- 10.15 uur opening en instructies
- 10.30 uur gezamenlijke warming-up o.l.v onze ambassadrice Annamarie Thomas
- 10.45 uur eerste blok (incl. 15 minuten pauze)
- 12.00 uur tweede blok
- 13.00 uur lunch
- 14.00 uur derde blok (incl. 15 minuten pauze)
- 15:15 uur vierde blok
- 16.30 uur afsluiting en prijsuitreiking met aansluitend een hapje en een drankje

### **Spelregels:**

- De belangrijkste regel tijdens de vierkamp is: Meedoen is belangrijker dan winnen!
- Voor de vier sporten zullen de vereenvoudigde spelregels ruim voor het toernooi beschikbaar zijn via onze website.

### **Materiaal:**

- Wij verzorgen al het benodigde sportmateriaal.

### **Veiligheid:**

- Het speelschema is voorzien van voldoende rustperiodes.
- Bij de vierkamp zijn gediplomeerde fysiotherapeuten aanwezig en ook is er voortdurend een EHBO team aanwezig voor behandeling van blessures.
- Deelname aan alle sportieve activiteiten die door Stichting Bechterew in Beweging worden georganiseerd geschiedt uit vrije wil en volledig op eigen risico. De Stichting Bechterew in Beweging kan nimmer aansprakelijk gesteld worden voor diefstal van eigendommen of voor letselschade bij ongevallen in welke vorm dan ook.
- Gegevens van deelnemers zullen zonder toestemming van het bestuur van de Stichting nimmer aan derden verstrekt worden.

### **Inschrijving:**

- **Uiterlijk tot 1 november 2010!**
- Inschrijven kan uitsluitend digitaal via onze website [www.stichting-bechterew.nl](http://www.stichting-bechterew.nl) , onder inschrijfformulier Vierkamp.
- We willen graag dat iedereen kan meedoen, je kunt je dus individueel inschrijven.
- Deelnemers ontvangen een schriftelijke bevestiging waarbij tevens een eenvoudige uitleg over de spelregels is ingesloten, evenals een routebeschrijving voor de locatie.

### **Inschrijfkosten:**

- Het inschrijfgeld bedraagt € 7,50 per deelnemer, dit is inclusief lunch en 2 consumpties.
- Betaling dient uiterlijk 1 november 2010 te gebeuren door overmaking van het verschuldigde bedrag op Postbankrekening nummer 96.44.547 van de Stichting Bechterew in Beweging o.v.v. "Vierkamp 2010" en "naam speler(s)".
- Je inschrijving wordt pas geaccepteerd na ontvangst van betaling!

### **Informatie:**

Stichting Bechterew in Beweging  
Kieldreef 15, 3067 RS Rotterdam.  
Tel: 010 - 22 33 725

Wij hopen je graag in Utrecht te verwelkomen op 27 november 2010.

Stichting Bechterew in Beweging